COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

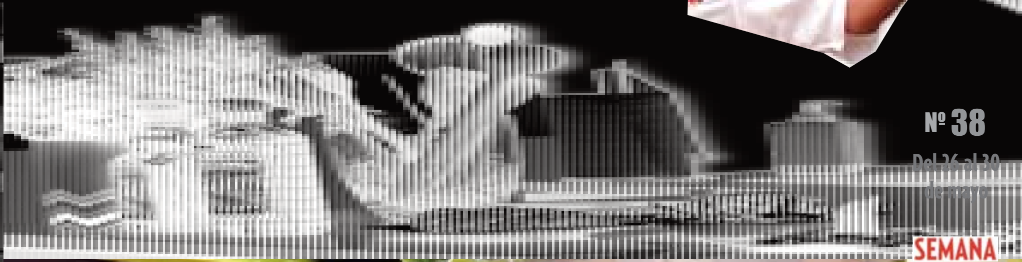
... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS 2 POR DÍA



Nº 38

Del 26 al 30 de mayo

SEMANA

QUICHE DE SARDINAS



LUNES 26



CONEJO A LA ALBAHACA

CANELONES DE CALABACÍN



MARTES 27



CINTAS DE SEPIA CON CEBOLLA

PATATAS NUEVAS CON BERROS



MIÉRCOLES 28



CHULETAS DE CORDERO CON MIEL

CÓCTEL DE POLLO Y GAMBAS



JUEVES 29



FILETES DE GALLO CON PISTACHO

HUEVOS CON HOLANDESA



VIERNES 30



HOJALDRE DE PESCADO

Quiché de sardinas





1 Colocar el hojaldre



2 Colar el puré



3 Freír las sardinas



4 Colocar el queso

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 1 lámina de hojaldre ◆ 8-12 sardinas ◆ 2-3 manzanas ◆ 8 pimientos del piquillo ◆ 150 gr. de queso ◆ harina ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ orégano ◆ perejil (para decorar)

FORRA un molde (con fondo desmoldable) con hojaldre. Cubre el fondo con garbanzos (para que no suba) y hornea a 180º C 20 minutos. Retira los garbanzos y reserva.

PURÉ de manzana: corta las manzanas en cuartos, quítales el corazón, trocéalas y ponlas a cocer con agua 10 min. Tritura y reserva.

LIMPIA las sardinas, retira la cabeza y la espina central y ábrelas sin llegar a separar los dos lomos. Sazona, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite por los dos lados. Déjalas templar y quítales la colita.

CUBRE el fondo del hojaldre con el puré. Pon las sardinas y un pimiento del piquillo encima de cada sardina. Termina con una capa de queso cortado en cuñas finas. Espolvorea con orégano y hornea a 180º C 10 minutos. Desmolda, ábrelo y decora con una ramita de perejil.

Conejo con aroma de albahaca





1 Macerar el conejo



2 Hornear el conejo



3 Saltear la pasta



4 Majar

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 conejo ◆ 200 gr. de pasta ◆ 50 gr. de piñones ◆ 2 dientes de ajo ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ 12 hojas de albahaca ◆ perejil

MACERADO: mezcla en un cuenco 5-6 hojas de albahaca picadas y un buen chorro de aceite. Reserva. Limpia el conejo, retírale la cabeza y córtalo en 4 trozos. Colócalos en una bandeja, salpimiéntalos y vierte el macerado. Tápalo con papel film y deja 2 horas en el frigorífico.

PON los trozos en una bandeja de horno, vierte un poco del macerado por encima del conejo y hornea a 180 º C, 20-22 minutos. Reserva el resto del macerado en un cuenco.

PON a cocer la pasta en agua hirviendo y sal 10-12 minutos. Escúrrela y saltéala con un chorrito de macerado. Reserva.

PELA y pica los dientes de ajo y ponlos en el mortero, añade los piñones y maja. Agrega las otras hojas de albahaca picaditas y maja. Vierte un chorrito de aceite y machaca. Sirve una ración de conejo en un plato con la pasta. Pon sobre la pasta un poco del majado y decora con una ramita de perejil.

MARTES 27/5/08

Canelones de calabacín y champiñón





1 Cocer las placas



2 Agregar el jamón



3 Añadir el tomate



4 Enrollar los canelones

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 16 placas de canelón ◆ 2 lonchas de jamón cocido ◆ 1 calabacín ◆ 200 gr. de champiñón ◆ 1 cebolleta ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 tomate pequeño ◆ 200 gr. de queso ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ ½ cucharada de semillas de amapola

CUECE en agua hirviendo y sal los canalones 8-10 minutos. Escúrrelos. **RELLENO:** pica ajos y cebolleta y pon a pochar. Lamina champiñones, añade y rehoga. Sazona. Pica calabacín (con piel) y añade. Tapa y cocina a fuego medio 15-20 min. Agrega jamón en daditos y mezcla.

RALLA el queso en un cuenco, añade el tomate pelado y picadito y las semillas de amapola. Mezcla bien todo y reserva la mezcla.

REPARTE el relleno sobre los canelones y enróllalos. Colócalos en una bandeja apta para el horno untada con aceite. Reparte la mezcla sobre los canelones y Hornea a 180-200º C. 6-8 minutos. Sirve y decora con una ramita de perejil.

MARTES 27/5/08

Cintas de sepia con salsa de cebolla





1 Pochar la cebolla



2 Verter el vino



3 Cortar la sepia



4 Saltear la sepia

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de sepia limpia ◆ 5-6 cebollas ◆ 4 dientes de ajo ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ ½ cucharada de harina ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil picado ◆ ½ guindilla

CREMA de cebolla: pica dos dientes de ajo y las cebollas y ponlos a dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se pochen a fuego medio 18-20 minutos.

CUANDO la cebolla esté pochada, añade la harina y rehoga. Vierte el vino y medio vaso de agua y deja cocinar 4-5 minutos. Pasa a un vaso batidor, tritura, cuela y reserva. **CORTA** la sepia en tiras finas y resérvalas.

LAMINA los otros 2 dientes de ajo y ponlos a dorar con un chorrito de aceite. Añade la guindilla troceada. Agrega las tiras de sepia, perejil picado y saltea a fuego vivo 2 minutos. Sirve la crema en el fondo del plato y coloca la sepia.

Patatas nuevas con berros




1 Freír las patatas


2 Añadir los berros


3 Agregar las patatas


4 Saltear la panceta

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1 kg. de patatas
- 100 gr. de berros
- ½ l. de nata líquida
- ½ l. de caldo de carne
- 2 lonchas de panceta
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

PELA y corta las patatas en rodajas. Ponlas a freír en una sartén con abundante aceite. Retíralas a una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

MEZCLA, en una sartén, la nata y el caldo y deja reducir. Añade los berros picaditos y mezcla bien. **AGREGA** las patatas, a lo anterior, y cocina el conjunto 5-6 minutos. Deja reposar.

PICA la panceta en daditos y ponla a dorar con una gotita de aceite. Sirve las patatas en un plato, salsea y acompaña con la panceta frita.

Chuletas de cordero a la miel




1 Hacer el macerado


2 Colocar las chuletas


3 Freír las chuletas


4 Hacer la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 16 chuletas de cordero
- 1 lechuga verde
- 4 cucharadas de miel
- 1 limón
- harina (para rebozar)
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

MACERADO: pon en un cuenco la miel, 4 cucharadas de aceite y el zumo del limón. Mezcla y reserva. **UNTA** una bandeja de horno con macerado. Salpimienta las chuletas y colócalas en la bandeja. Vierte por encima el resto de la preparación y deja marinar 15-20 minutos. Dales la vuelta de vez en cuando.

ESCURRE las chuletas y reserva el macerado en un cuenco. Pasa las chuletas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas a una fuente con papel absorbente. Reserva el jugo en la sartén.

AÑADE el macerado al jugo y deja hervir a fuego suave. Sirve cuatro chuletas en un plato, salsea por encima y acompaña con la lechuga aliñada con aceite, vinagre y sal.

JUEVES 29/5/08

Cóctel de pollo y gambas





1 Cocer la patata y el muslo



2 Cocer las gambas



3 Hacer la salsa rosa



4 Montar las capas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 muslo de pollo ◆ 16-20 gambas ◆ 1 patata ◆ unas hojas de lechuga ◆ 1 tomate ◆ zumo de 1 naranja ◆ 1 vaso de mayonesa ◆ 4 cucharadas de salsa de tomate ◆ agua ◆ ½ copa de brandy ◆ sal ◆ cebollino

PON a cocer la patata y el muslo en la olla rápida con agua hirviendo y sal 5 minutos desde que salga el vapor. Pica la patata y el pollo. Reserva.

CUECE, en una sartén con agua hirviendo y sal, las gambas 2 min. Escúrrelas gambas y resérvalas.
SALSA rosa: mezcla en un cuenco la mayonesa, el brandy, la salsa de tomate, el zumo de naranja y mezcla bien.

PICA lechuga en juliana. Pela y pica tomate y prepara 4 copas de cristal. Pon en el fondo la lechuga, añade la patata y la carne del pollo. Agrega el tomate y encima las gambas. Vierte la salsa y adorna con unas ramitas de cebollino.

JUEVES 29/5/08

Filetes de gallo con crujiente de pistacho





1 Cortar en diagonal



2 Hacer el caldo



3 Cocinar la salsa



4 Freír el gallo

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 gallos de ración ◆ 400 gr. de pistachos pelados ◆ 1 puerro ◆ 2 zanahorias ◆ 1 limón ◆ harina ◆ huevo batido ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

LIMPIA los gallos, retira las cabezas, las espinas y las pieles. Saca los lomos, pártelos por la mitad, sazona y resérvalos.
CALDO: pon a cocer espinas, cabezas y pieles en agua, sal y unas ramas de perejil. Deja cocer 10 minutos. Desespuma, cuela el caldo y resérvalo.

PICA en juliana las zanahorias y la parte blanca del puerro y ponlas a pochar a fuego suave en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Añade una cucharada de harina y rehoga. Vierte el zumo del limón, 4 cacitos del caldo y deja cocer a fuego suave hasta que quede una salsa espesa. Reserva.

PELA pistachos y machácalos en el mortero. Pasa los trozos de gallo por huevo batido, harina y por los pistachos. Fríelos con un buen chorro de aceite caliente. Retíralos a una fuente con papel absorbente. Sirve el pescado en un plato y coloca al lado la salsa y las verduras. Decora con una ramita de perejil.

Huevos con holandesa

VIERNES 30/5/08





1 Hacer la salsa holandesa



2 Escalfar los huevos



3 Freír el pan



4 Cubrir con la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 huevos ◆ 8 rebanadas de pan ◆ 8 lonchas de jamón ibérico ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorara) ◆ Salsa holandesa: ◆ 1 yema de huevo ◆ 250 grs. de mantequilla ◆ ½ limón ◆ sal

SALSA: funde la mantequilla en un cazo y deja que se temple. Bate la yema de huevo en un cuenco y agrega la mantequilla fundida sin dejar de batir con la varilla. Cuando la holandesa está emulsionada, añade unas gotas de zumo de limón y sazona. Reserva.

PON a escalfar, en una cacerola con abundante agua hirviendo (no a borbotones), una pizca de sal y un chorrito de vinagre, los huevos 3-4 minutos. Retira y reserva.

FRÍE el pan en una cacerola con aceite. Dora por los dos lados y retira a un plato con papel de absorbente.

COLOCA el pan frito en una bandeja de horno, pon sobre cada rebanada una loncha de jamón y un huevo escalfado. Cubre con la salsa y gratina 2-3 minutos. Sirve dos rebanadas de pan en un plato y decora con una ramita de perejil.

Albóndigas de pescado y langostinos en hojaldre

VIERNES 30/5/08





1 Mezclar la masa



2 Hacer la salsa



3 Cocinar las albóndigas



4 Colocar las albóndigas

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 400 g. de pescadilla ◆ 4 langostinos ◆ lámina de hojaldre ◆ 1 rebanada de pan ◆ 2 dientes de ajo ◆ 6 almendras tostadas ◆ ½ vaso de leche ◆ 6 cucharadas de tomate frito ◆ 20 gr. de miga de pan ◆ 1 cebolla ◆ ½ copa de vino blanco ◆ harina ◆ agua ◆ aceite virgen Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra

PELA los langostinos, pícalos y reserva. Añade pescadilla picadita, miga de pan remojada en leche y perejil picado. Salpimienta y mezcla. Haz bolitas, pásalas por harina y fríelas. Retira las albóndigas a una fuente con papel absorbente. Cuela el aceite y resérvalo en una sartén.

SALSA: en la sartén con el aceite colado, dora las cabezas y las cáscaras de los langostinos. Añade cebolla picada, salsa de tomate, vino y un vaso de agua. Mezcla. Maja el pan y ajo fritos, almendras y agrega a la salsa. Cuece, tritura, cuela y reserva la salsa.

CORTA dos hojaldres y con lo sobrante haz el contorno. Pon en el fondo garbanzos y hornea a 180º C 15 min. Cocina albóndigas con salsa. **PON** las albóndigas escurridas en un hojaldre. Cubre con el otro y hornea a 180º C 15-20 min. . Sirve el hojaldre y acompaña con la salsa.